



120



Adviezen

Misschien nooit
aan gedacht

Tine Sipsma

BRAINSPORT

Brainsporten oftewel je hersens intensief gebruiken is leuk
maar kijk uit



dat het geen
brainstorm wordt.

Dus wissel het af met gewone sport.

Advies

DIT GELDT OOK VOOR COMPUTERAARS EN GAMERS

MEE LEVEN OF MEELEVEN

Eén spatie in het woord geeft een groot verschil aan.

Je kan met iemand leven, maar leeft die persoon ook met jou mee?



Helaas is dat lang niet altijd het geval.

Nu heeft niet iedereen dat van nature, maar je kan het wel ontwikkelen, net zo als je hebt leren lopen, praten, fietsen. Allemaal zaken, die je leven aangenamer hebben gemaakt.

Advies

**WIL JE DAT JE KONTAKTEN OOK AANGENAMER
WORDEN OEFEN DAN IN HET MEELEVEN MET DE
ANDER**

LIJNEN ?

DIT KAN HELPEN.

Heb je iets gegeten, poets dan meteen je tanden met een tandpasta, die een sterke frisse smaak heeft.

De kans is groot, dat je het zonde vindt die frisse smaak te bederven door weer snel iets te eten.



IETS OP HET VUUR ?

Zet een (kook)wekker voor je neer.



Advies

**HIJ HOEFT NIET SPECIAAL AAN MAAR JE WEET
DAN TOCH DAT ER IETS OP HET VUUR STAAT**

BAKKEN, GEEN PROBLEEM MEER

Het is vaak moeilijk om uitjes, groentes of stukjes vlees op het juiste moment in de pan te doen.



Voorals je in olie bakt.

Advies

DOE BOTER OF OLIE IN DE PAN EN GOOI ER METEEN
EEN STUKJE BIJ VAN WAT JE WILT GAAN BAKKEN
ALS HET GAAT KNISPEREN KAN DE REST ER BIJ

GEEN GELD VOOR DURE VEILIGHEIDSSLOTEN ?



foto: Provak

Toch bang dat er iemand binnen
kan komen?

HANG EEN KETTING DIE GELUID MAAKT AAN DE
DEUR 'S MORGENS HANG JE HEM GEWOON OPZIJ

Advies



SLEUTELANGST VOORGOED VERDWENEN

Trek je dan de voordeur per ongeluk zonder sleutel dicht, dan is er geen vuiltje aan de lucht. Doe dit ook met andere sleutels, waar je je nerveus over maakt, bijvoorbeeld van de auto of de fiets. En mannen zonder tas kunnen een extra autosleutel aan de onderkant van de auto plakken.



Advies

**ZORG VOOR VOLDOENDE RESERVESLEUTELS
DAT GEEFT RUST**

GELUIDSOVERLAST?

WEES BLIJ

Hoor je huilende en krijsende kinderen?

Wees blij dat je er niet naar toe hoeft om ze weer proberen rustig te krijgen.

Word je 's nachts gestoord door een of ander geluid, probeer dit geluid dan om te zetten door het met iets in verband te brengen.

Veel mensen zeggen bijvoorbeeld prettig te slapen bij een treingeluid. K-toeng, k-toeng, k-toeng. Hoor je zo'n soort geluid, beeld je dan in dat je in de trein zit.

Word je gestoord door een eentonig bromgeluid?

Wat denk je van een motor van een luxe cruiseschip?

Veel mensen hebben er een aardig bedrag voor over om het woem, woem, woem geluid te horen. Maak er een sport van door je eigen fantasie te laten werken als je 's nachts of overdag een geluid hoort door het met iets in verband te brengen.

Hebben de burens naast je ruzie?

Wees blij, dat jij het niet hebt!

Zijn de burens aan het?

Wees blij !?



MENSEN MET DUIMEN ACHTEROVER GEBOGEN STAAN OPEN VOOR ANDERE INVLOEDEN

Je ziet het bij mensen, die zich vaak in andere situaties moeten inleven. Let maar eens op de duimen van vele artiesten.

Vermoedelijk maakt het ook creatiever en toleranter.



Advies

DAGELIJKS JE DUIMEN BUIGEN, DAN WORDEN ZE
SOEPELER

TERUGKERENDE DROMEN

Heb je steeds dezelfde angstige droom en word je dan altijd op het engste moment wakker?

Durf die droom eens door te dromen ! Vaak komt dat enge moment helemaal niet, maar lost er alleen een spanning op.



Advies

DROOM EEN DROOM DOOR
GROTE KANS DAT HIJ NIET MEER TERUGKOMT

ALLEMAAL TEGELIJK KIJKEN, LUISTEREN, LEZEN

Hoe doe je dat?

Door koptelefoons te gebruiken.

Dan kan iedereen in dezelfde ruimte genieten van zijn favoriete tv programma, radio of CD of in volle rust de krant of een boek lezen.



Advies

ZET DIE KOPTELEFOON OP EN WEG ZIJN DE
IRRITATIES

HONDEN EN KATTENVLOOIEN KASJEWIJLE

Zet bij het vlooien kammen van kat of hond een bakje met afwaswater klaar.

Gooi de vlooien daarin, ze gaan dan meteen ter ziele.



Advies

DE VLOOIEN VOOR ZIJN IS NOG BETER
GEEF UW DIER DRUPPELTJES OF DOE ZE EEN
VLOOIENBAND OM

HUILBABY'S

Leg een gedragen kledingstuk bijvoorbeeld een T-shirt van de moeder bij de baby.
Als de baby gezond is, kan de geur de baby rustig maken.



Advies

OOK VOOR NIET HUILENDE BABY'S PRETTIG
WEL UITKIJKEN DAT DE BABY ZICH ER NIET IN VAST
KAN DRAAIEN

NAAIKLUSSEN AFMETEN

Indien je van een lange lap stof, bijvoorbeeld gordijnen, 5 cm moet afknippen, dan kan je je met een centimeter nog wel eens vergissen.
Beter is een stukje stevig papier van 5 cm breed en bijvoorbeeld 10 cm lang te knippen.
Leg dit steeds langs de stof en trek hierlangs kleine krijtstreepjes.



Advies

VERGISSEN IS DAN ONMOGELIJK EN JE HOEFT
NIET CONSTANT OP DE CENTIMETER TE TUREN SEX
PROBLEMS

Ben je tijdens het vrijen teveel gefixeerd of te gespannen?

Neem een snoepje in je mond en geef die tijdens het vrijen door aan je partner en weer terug etcetera.

Hierdoor wordt het accent van het bijvoorbeeld te moeten presteren of een te sterk verwachtingspatroon verlegd.



Succes is extra groot met snoepjes, die van binnen een andere inhoud hebben, bijvoorbeeld caramel met chocola van binnen.



Advies

**WEL UITKIJKEN MET TE GLADDE SNOEPJES IN
VERBAND MET VERSLIKKEN**

RELAXED TELEFONEREN

Zodra je iets te binnen schiet, wat je de persoon aan de andere kant van de lijn wilt vertellen, schrijf het dan op, zolang deze nog aan het woord is.

Hierdoor verloopt het gesprek veel rustiger.

Je bent dan veel beter in staat naar de ander te luisteren, omdat je niet steeds hoeft te denken aan wat je wilt zeggen.



Als je zelf belt, schrijf dan de punten van tevoren op.

Ook als je een gesprek niet over de telefoon voert, kan dit handig zijn. Bijvoorbeeld wat je overdag te binnenschiet en 's avonds aan je partner wilt vertellen. Je kan dit dan achter elkaar doen, zodat er op de avond zelf niet steeds wordt onderbroken door: oh,ja, wat ik ook nog zeggen wou

Advies

**ZORG DAT JE TIJDENS HET TELEFONEREN ALTIJD
PEN EN PAPIER BIJ DE HAND HEBT**

DOUCHE OF BAD ?



Neem je een bad, dan houdt je je energieën vast.
Dit kan je ego krachtiger ontwikkelen.

Neem je veel spanningen of emoties van anderen over, dan kan je beter douchen. Je spoelt deze negatieve energieën er dan weer af. Dit geldt vooral voor de watertekens Kreeft, Schorpioen en Vissen.

Advies

SPRING IN HET BAD OF ONDER DE DOUCHE ALS JE JE GESPANNEN VOELT. WAS OOK JE HAAR, ALS JE HOOFDPIJN HEBT, DE HUID WORDT DAN GEMASSEERD.

LAAT DE OPVLIEGERS VLIEGEN

Let eens op wanneer de opvliegers komen.
Vaak zijn ze een gevolg van een gedachte, die je niet in jezelf toe wilt laten en dus onderdrukt.
Bijvoorbeeld een negatieve gedachte over een persoon of een angstige gedachte over kind of partner of over jezelf.

Ben ik jaloers..?

Ja !!

Hè, weg opvlieger.

Is hij gemeen ..?

Ja, ik vind van wel !!

Hè, hè, weg

opvlieger.

Advies



**WEES EERLIJK TEGENOVER JEZELF EN LAAT DIE GEDACHTE STROMEN
GROTE KANS DAT DE OPVLIEGER DAN OPLOST**

ZOALS JE JE BED OPMAAKT, ZO ZAL JE SLAPEN



Alles wat overdag niet wordt verwerkt of rechtgetrokken, neem je mee naar bed.

Hierdoor zal je het gevoel hebben alsof je in een onopgemaakt bed slaapt.

Advies

PROBEER ZOVEEL MOGELIJK AF TE RONDEN OF
OP TE SCHRIJVEN VOOR JE NAAR BED GAAT



ALWEER LIJNEN ?

Steek je iets in je mond, doe dit dan zonder schuldgevoel.

Want schuldgevoel geeft géén voldaan gevoel.
Hierdoor wil je steeds meer eten.

Steek elk klein hapje met genoeg in de mond en eet het met 100 % aandacht op, denk echt nergens anders aan en stel je voor dat het een hele grote hap is.

Doe dit ook met drinken.

Laat één druppel in je mond rollen. Dit geeft het gevoel van een grote slok.

Advies

PROBEER HET EEN PAAR KEER
JE ZAL DEZELFDE HOEVEELHEID STEEDS ALS
GROTER GAAN ERVAREN DE MAAG ZAL DAN
UITEINDELIJK KLEINER WORDEN

DATUMS NOTEREN

Maak je iets open wat daarna maar enkele dagen houdbaar is, bijvoorbeeld een pak vruchtensap, schrijf dan meteen de datum van het openen met een viltstift op de bovenkant.



Schrijf ook datums op alles wat je zelf invriest.
Dan weet je tenminste hoe lang het erin ligt.

Advies

HOUD VOOR ZELF INGEVROREN PRODUCTEN
UITERLIJK 6 WEKEN AAN

ZOMERSE DAG

Koop een **bak aardappelsalade (schijfjes)**.

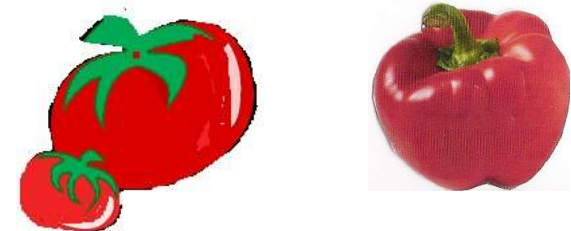
Je kunt er bijna alles doormengen wat je maar lekker vindt.

Bijvoorbeeld:

Aardappelsalade mengen met:

stukjes **rode paprika** en **tomaat**, klein blikje **sperziebonen**, op het laatst fijngesneden **sla** erdoor mengen en bovenop stukjes **cashewnoten** strooien.

Lekker met een beetje pittig stukje vlees ernaast.



Advies

TE VARIEREN MET STUKJES KOMKOMMER, AUGURK,
MAIS EN ALLERLEI SOORTEN BONEN

HARTIGE POFFERTJES

Koop een **pak verpakte poffertjes** bij de supermarkt.
Verdeel ze over de aantal benodigde borden en leg daar
op per bord:

gesneden **uitjes**, blokjes **paprika** rood of groen
stukjes gesneden **ontbijt- of**



katenspek

kleine blokjes **tomaat** en
kaas.

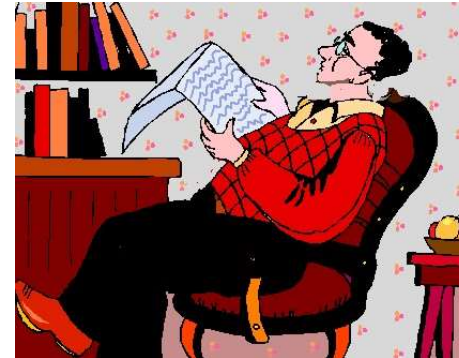
PER BORD 3 MIN. IN MAGNETRON

Advies

ZELFDE RECEPT KAN OOK VOOR PANNEKOEKEN
MAKKELIJK ?

Je denkt dat je makkelijk bent, maar dat komt omdat een
ander het je makkelijk maakt.

Zo kan het zijn, dat je vindt dat je veel doet, terwijl het in
feite heel weinig is, omdat er nooit veel aan je is gevraagd.



Misschien had je een moeder, die liever alles zelf deed,
omdat dat toch sneller en beter gaat.

Advies

DOE MEER DAN JE EIGENLIJK NODIG VINDT.
INVESTEREN IN KIND, RELATIE, VRIENDEN

Misschien ben je van plan iets speciaals te doen voor je kind, relatie, ouders of een van je vrienden en verwacht je daar een positieve reactie op.



Maar dat hoeft natuurlijk niet het geval te zijn. Vraag je af of het voor jezelf ook oké is als de reactie tegen zou vallen.

Advies

ALS JE ER HEEL VEEL MOEITE MEE HEBT ALS DE REACTIE TEGEN ZOU VALLen DOE HET DAN NIET

KLEDING KAN JE ENERGIE NEERDRUKKEN

Dat je het benauwd kan krijgen in bepaalde kleding is bekend.

Maar bij gevoelige mensen kan het ook de energie neerdrukken, waardoor je weinig zin meer hebt en kan je er zelfs depri van worden.



Advies

PROBEER HET UIT ALS JE GEVOELIG BENT TREK KLEDINGSTUKKEN VAN VERSCHILLENDE MATERIAAL AAN EN VOEL HET VERSCHIL IN

ENERGIE

LEER GEDACHTES AF TE BAKENEN

Oefen in het niet toelaten van bepaalde gedachtes.



Zodra hij opkomt zeg dan **STOP!**

Niet toelaten!

Advies

OEFEN JE GEEST NET ZOALS JE JE LICHAAM TRAIT

TELEURGESTELD IN REACTIES?

Vermoedelijk kom je anders over, dan je bent.

Vergelijk het met het uitpakken van een cadeau.

De doos of het verpakkingspapier geeft een verwachtingspatroon.



Dus gedraag en kleeid je in overeenstemming met hoe je werkelijk bestaat.

Advies

ZORG DAT DE VERPAKKING IN OVEREENSTEMMING IS MET DE INHOUD

KLEDING KOPEN?

Ga naar de paskamer en trek het kledingstuk aan.
Voelt het goed, dan pas telt hoe het eruit ziet.



Doe je ogen dicht, als je het aantrekt.

Advies

DOE JE HET ANDERSOM DAN IS DE KANS GROTER
DAT JE HET NOOIT DRAAGT

IETS RISKANTS ONDERNEMEN?

Schat eerst het eindresultaat in!



Advies

VRAAG JEZELF AF OF JE MET DAT EINDRESULTAAT
ZOU KUNNEN LEVEN

DEPRESSIEF IN DE OCHTEND?

Vermoedelijk laat je te snel allerlei gedachtes door je hoofd spelen.



Vooraf vervelende gedachtes hebben de neiging meteen naar boven te komen.

Advies

**DWING JEZELF DE EERSTE MINUTEN NA HET
OPSTAAN TOTAAL NIET TE DENKEN**

GEEN ZIN VANDAAG?

Misschien voel je je een beetje depri of niet zo prettig. Toch valt het vaak nog wel mee, als je eenmaal weer begonnen bent.



Houd dat in gedachten.

Advies

**GA BEGINNEN, BEVALT HET NIET, KAN JE ALTIJD
WEER STOPPEN**

OUDERDOM KOMT MET GEBREKEN

Je kan er dan voor kiezen om met elk wissel naar de dokter te gaan en op die manier de laatste jaren van je leven in wachtkamers door te brengen.



Beter is jezelf te vergelijken met een oude auto, waarin je zo lang mogelijk blijft rijden met zijn gebreken.

Want daar is hij voor bestemd en niet alleen om voor reparatie in de garage te staan.

Advies

ACCEPTEER JE GEBREKEN EN KIJK NAAR DE

MOGELIJKHEDEN DIE JE NOG HEBT WIL JE EEN GROTE ONTDEKKING DOEN?

Ontdek de partner, vriend of vriendin van je leven, door iemand wiens voorkomen totaal niet aan je verwachtingen voldoet, toch een kans te geven.



Je zult verbaasd staan wat een verrijking dit in je leven brengt en het als een ware ontdekking ervaren.

Advies

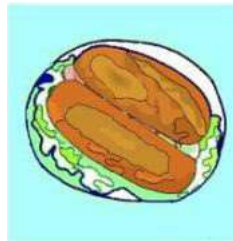
MAAK ER EEN GEWOONTE VAN OP DEZE MANIER
OPEN TE STAAN

DIEPVRIES PIZZA'S

Snij de pizza's in punten voordat je ze in de oven doet.
Leg ze op een bakplaat. Je kunt er dan 2 pizza's op kwijt.
Daarna kan je genieten zonder moeizaam snijden achteraf.



Snij ook harde broodjes en croissants door, voordat je ze in de oven legt, maar leg de helften wel op elkaar.



Als ze klaar zijn, hoef je geen hete broodjes meer door te snijden, waardoor ze veel mooier blijven.

Advies

PIZZA'S LICHT ONTDOOIEN DAN SNIJDT HET BETER

COKEN

Mager door de coke?
Dan kan je beter aan de kook gaan.



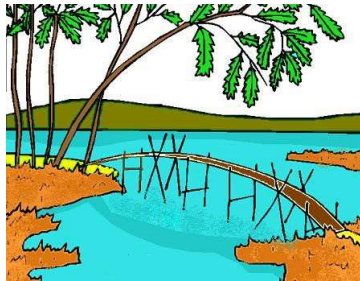
Tijdens het koken komen heerlijke geuren vrij, die je kan opsnuiven in plaats van coke.
Door het juiste voedsel te koken en eten, zul je óók veel energie krijgen.

Advies

ZIE ETEN EN SLANK BLIJVEN ALS EEN GEZONDE UITDAGING

ZWEMMEN

Terwijl zwemmen over het algemeen gezond is, kan het ook gebeuren, dat je in bepaalde situaties blijft zwemmen, omdat je misschien te lui bent om iets goed aan te pakken.



Maar vergeet niet, dat je dan juist veel onnodige energie verbruikt.

Advies

**BOUW EEN BRUG IN PLAATS VAN CONSTANT TE
BLIJVEN ZWEMMEN**

ZON LICHT ?

Zonlicht maakt het leven lang niet altijd licht.

Zo zie je als de zon je kamer binnenschijnt, dat de ramen wel eens gedaan mogen worden en dat er meer stof ligt, dan je dacht.



Zonlicht maakt elk detail zichtbaar. Daar kan je best onrustig van worden.

Maar ook zonder de zon kan je jezelf onrustig maken door alles tot in detail te willen zien.

Advies

ZET NIET OVERAL DE SCHIJNWERPER OP

WIE IS DE BAAS?

Is de computer er voor jou?

Of ben jij er voor de computer?

Dat kan je je wel eens afvragen, zoveel dingen die je moet doen, om de computer goed op peil te houden.



Maar daarnaast heb je misschien zelf ook wel veel moeite om op tijd je computer af te sluiten.

Advies

**ALS JE HET GEVOEL HEBT DAT JE MOET STOPPEN
EN HET LUKT NIET STA DAN OP OM IETS TE DRINKEN
GROTE KANS DAT JE ER DAN NIET METEEN WEER
ACHTER GAAT**

TWIJFELS

Twijfels veroorzaken over het algemeen stress, waardoor het moeilijk wordt om de juiste beslissing te nemen.



Kom je er niet uit, zeg dan: Nee, ik doe het niet.

Dan komt er rust.

Leeft het toch nog, dan komt het vanzelf weer naar boven en weet je beter waarom je misschien toch nog ja zegt.

Advies

**BIJ GEZONDE SPANNING GEWOON BESLISSEN
BIJ TEVEEL STRESS NEE ZEGGEN**

SAMEN DELEN

Samen alles delen en er voor elkaar zijn in voor- en tegenspoed.

Dit zijn enkele van de mooie beloftes bij het huwelijk. Maar hoe gaat dat, als je man met pensioen gaat? Grote kans, dat hij eerst heel lang uit wil rusten, na al die jaren van hard werken. Maar dit houdt in, dat jij full time door moet werken.



Om irritatie te voorkomen, is het beter om zo snel mogelijk een bepaald patroon



en ritme op te bouwen.

Advies

KOMT ER COMMENTAAR ZEG DAN DAT VOOR JOU
NU OOK HET PENSIOEN IS INGEGAAN

HUIS SCHOON, TAAL GELEERD

Een schoon huis is altijd fijn maar het schoonmaken op zich is niet altijd even prettig....



en dan wil één van de partners vaak ook nog, dat je langer en beter stofzuigt dan jezelf nodig vindt.

Advies

OEFEN TIJDENS HET SCHOONMAKEN OP ALLES WAT
JE MOET LEREN ONTHOUDEN ZOALS
BIJVOORBEELD WOORDJES VAN EEN TAAL

LAAT ZE NIET ZWEMMEN

Zolang ze nog klein zijn, hebben kinderen een houvast nodig in hun leven. Anders verdrinken ze in de mogelijkheden, waarin ze nog geen keuzes kunnen maken.



Structuur en regels zijn daarom belangrijk.

Advies

DOOR CONSEQUENT TE ZIJN REIK JE ZE EEN
KOORD AAN WAARAAN ZE ZICH ALTIJD KUNNEN
OPTREKKEN

VERKEERD SOORT MEDELEVEN

Als iemand een operatie of een heel vervelend onderzoek moet ondergaan, dan kennen we meestal wel iemand, die ook zo iets meegemaakt heeft.
Niet altijd heeft dat goed uitgepakt.



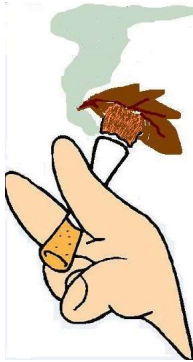
Om de een of andere duistere reden hebben we de behoefte om dit mee te delen aan de persoon, die het nog moet ondergaan.

Advies

VERTEL HET ALLEEN ALS IEMAND NOG TWIJFELT
IS ER AL BESLOTEN DAN HEEFT HET GEEN NUT EN
BEZORG JE DE PERSOON ALLEEN MAAR ONRUST

GESTOPT MET ROKEN?

Mis je het vasthouden van de sigaret?



Neem dan een penseel ter hand.

In plaats dat alles in rook opgaat komt er nu iets blijvends tevoorschijn, waar je als je geluk hebt nog vele jaren van kunt genieten.

Advies

**GEEF NIET OP ALS HET RESULTAAT NIET METEEN
NAAR WENS IS. DE EERSTE SIGARET SMAAKTE OOK
NIET EN TOEN HAD JE OOK DE MOED OM DOOR TE
GAAN**

ETEN WEGGOOIEN? NIET NODIG!

Vrijwel alle restjes zijn geschikt om soep van te maken.

Allerlei verrukkelijke verrassende soorten soep staan je te wachten door te combineren.



Met restjes aardappels, rijst, nassi, bami, macaroni, penne of couscous wordt de soep zeer geschikt als maaltijdsoep. Het enige wat je er naast nodig hebt is wat kruidenbouillon.

Advies

**VRIES RESTJES IN TOT DE SOEPDAG OF GEBRUIK
ZE ANDERS BINNEN 3 DAGEN**

KLEIN OF GROOT OF INTERESSANT

Iets hoeft niet beslist interessant te zijn om invloed uit te kunnen oefenen.

Denk maar aan één haar op je gezicht.

Die kan je meer bezig houden en irriteren dan een hele pluk.



Zo kan een kleine opmerking grotere invloed uitoefenen dan een heel verhaal.

Advies

**HOUD ER REKENING MEE DAT OP HET OOG
ONSchULDIGE OPMERKINGEN STERK DOOR KUNNEN
WERKEN.**

VERSLAAFD AAN IJS?

Ben je verslaafd aan ijs en wil je het graag minderen, neem dan eens Griekse yoghurt of kwark en serveer dit met vruchten of jam en daarop een lekkere toef slagroom.



Serveer de yoghurt of kwark in een ijscoup, dat verhoogt het gevoel van ijs te eten.

Advies

**NEEM MAGERE YOGHURT OF KWARK EN SLAGROOM
UIT EEN SPIJTBUS**

SNELLE ONTWIKKELING VAN PERSOONLIJKHEID

Wil je je persoonlijkheid snel ontwikkelen, probeer dan tijdens je acties vanaf een afstand naar jezelf te kijken.



Je zult dan vaak schrikken van je eigen gedrag, waardoor je sneller geneigd bent, om dit te veranderen.

Advies

ALS JE GESCHROKKEN BENT VAN JE EIGEN GEDRAG IN EEN BEPAALDE SITUATIE VRAAG HET DAN OOK EENS AAN EEN ANDER OF DIE HET HERKENT

TRANEN VERDUNNEN HET VERDRIET

Als je dorst hebt, moet je drinken.

Dit vermindert de dorst.

Als je niet drinkt, ga je uiteindelijk dood.



Als je verdriet hebt, dan moet je vaak huilen.

Dit vermindert het verdriet.

Als je nooit huilt, sterf je van verdriet.

Advies

LAAT DE TRANEN AF EN TOE GAAN

TOILET

Heb je een toilet met een recht vlak?

Dan kan je op je gemak nog eens kijken, wat je geproduceerd hebt.

Dit heeft 2 voordelen:

Ten eerste, als de productie aan je verwachtingen voldoet dan kan het je een tevreden gevoel geven en ten tweede zie je sneller als er iets mee mis is.



Het nadeel is, dat het makkelijk sporen in je toilet nalaat.

Advies

LEG EEN PAPIERTJE VAN DE TOILETROL OP DE PLEK

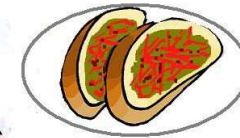
ALVORENS JE BEGINT MET PRODUCEREN SPAGHETTI EN TOMATENSAUS OVER?

Wat doe je ermee?

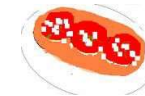
Op brood natuurlijk!

Snij de spaghetti fijn en meng de overgebleven saus en kaas erdoor. Opwarmen in een wok of magnetron en serveren op sneetjes brood.

Vooraf de bolognese saus is hier geschikt voor.



Te weinig spaghetti over?



Geef er dan plakjes tomaat met fijngesneden ui op brood bij.

Naar gelieve met zout en peper.

Een leuke maaltijd voor de Zaterdag.

Advies

MENG NOG WAT EXTRA PEPER EN TOMATENKETCHUP DOOR DE SPAGHETTIMIX

HEB IK OOK GEHAD

Vaak krijgen we dit te horen, als we het hebben over iets naars wat ons is overkomen.



We zitten dan niet direct op zo'n opmerking te wachten.

Advies

**GA EERST VOLLEDIG MEE IN HET LEED VAN DE
ANDER VOOR JE MET JE EIGEN VERHAAL KOMT**

EXAMENS

Als het examen begint en je weet de eerste vraag niet, ga dan meteen door naar de volgende of de daarop volgende vraag, net zo lang tot je er één kunt beantwoorden.



Hierdoor wordt je wat rustiger en neemt je zelfvertrouwen weer wat toe, want de tijd tikt door.

Advies

**DOE OOK IN ANDERE SITUATIES WAARBIJ JE JE
NERVEUS VOELT EERST WAT JE WEL KUNT**

CREMEREN OF BEGRAVEN

Een begrafenisverzekering afsluiten is voor de meeste van ons een normale zaak.

Ook overlijdensverzekeringen, waarbij de nabestaande een uitkering krijgt, wordt steeds gewoner.



Maar vaak wordt er niet besproken of men begraven of gecremeerd wil worden.

Advies

LAAT ANDEREN JE VOORKEUR WETEN EN VRAAG
AAN JE NAASTEN WAT ZIJ WILLEN

ETEN TE FLAUW?

Ondanks alle kruiden die je toevoegt kan de totale smaak toch vaak wat tegenvallen.



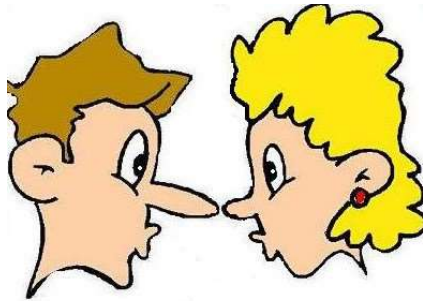
In dat geval kan je bij heel veel gerechten een schepje suiker toevoegen, zoals sausen, gemengde schotels, indische gerechten, maar ook groentes zoals snijbonen, wortels en koolraap.

Advies

EXPERIMENTEER IN PLAATS VAN SUIKER OOK EENS
MET GEMBERSIROOP

WAT JE NIET ZEGT KAN DE ANDER VAAK NIET RUIKEN

Dit komt doordat een ander anders bestaat en daardoor niet altijd alles hetzelfde aanvoelt.



Terwijl het voor jou misschien heel vanzelfsprekend kan zijn en denkt dat moet je toch aanvoelen of begrijpen, is dat helaas meestal niet het geval.

Advies

**ALS JE IETS GRAAG WILT, MAAK HET DUIDELIJK IN
PLAATS VAN JE GEKWETST TE VOELEN DAT HET
NIET VANUIT DE PERSOON ZELF KOMT**

DILEMMA

Door een dilemma kan je aardig in de stress geraken en lukt het je vaak niet meer om een besluit te nemen.

Zeg dan: Ik doe het niet! Ook al wil je het heel graag.
Hierdoor komt er rust en kan je terug naar het basisgevoel ervan.



Aan het besluit, dat je dan neemt, houd je meestal een goed gevoel over, omdat het waarom dan duidelijker is.

Advies

**ZEG OOK EENS TEGEN EEN ANDER DIE IN EEN
ZWAAR DILEMMA ZIT: DOE HET MAAR NIET**

DENKEN VOOR EEN ANDER

Denken voor een ander doen we allemaal wel eens.
Maar hoe vaak zouden we er wel niet naast zitten?



Ik moet Vader deze week
afzeggen, maar hij zal dan wel heel
verdrietig zijn.



Advies

STA ER BIJ STIL DAT HET OOK ANDERS KAN ZIJN

GEZONDHEID ALS GELD

Vaak begrijpen mensen niet, dat je bij bepaalde ziektes,
zoals bijvoorbeeld bij Fibromyalgie, MS en ME, je
gezondheid net zo kunt besteden als je geld.



Ook al heb je er weinig van, je wilt wel eens een dagje uit,
maar dan moet je het daarna wel weer kalmer aan doen.

Advies

TOON BEGRIP VOOR HUN DAGJE UIT EN DENK NIET
METEEN DAT HET BLIJKBAAR ALLEMAAL WEL
MEEVALT

SLAAPADVIES

Hoe vaak gebeurt het niet, dat je net lekker in bed ligt en je iets te binnen schiet, dat je beslist niet mag vergeten.

Je denkt, dat moet ik onthouden.

Helaas is dat vaak niet het geval en daarbij komt nog dat je hierdoor vaak onrustig slaapt.



Er is maar één oplossing. Stap je bed uit en schrijf het op.

Advies

DOE HET EN JE WORDT BELOOND MET EEN FIJNE NACHTRUST PLUS GEEN ERGERNIS OMDAT JE HET NIET VERGETEN BENT

GEBAREN ZEGGEN MEER DAN WOORDEN

Gebaren en uitdrukkingen van het gezicht spreken vaak meer de waarheid dan woorden.



Juist bij mooie woorden is het vaak moeilijk om hier op te letten.

Advies

OEFEN JEZELF HIERIN DOOR OP BEIDE TE LETTEN

BOEKENLEGGERS MAKEN

Ben je in het bezit van een computer, scanner en printer, dan is het leuk om van elk boek, dat je koopt een boekenlegger te maken.



Ten eerste is het handig en ten tweede heb je als je ze bewaart altijd nog een herinnering aan je boek. Een formaat van 4 cm breed en 14 cm lang voldoet voor de meeste boeken.

Advies

**NEEM DIK PAPIER, MINIMAAL 160 GRS
EN PLASTIFICEREN ALS JE ZO'N APPARAAT HEBT**

DE WERELD OP ZIJN KOP

Iedereen heeft wel eens het gevoel, dat de wereld op zijn kop staat. Vaak luidt dit een nieuwe periode in, maar meestal gaat er een vorm van loslaten aan vooraf.



Als dit lukt, dan kan je gebruik maken van nieuwe mogelijkheden. Maar je moet het wel willen zien.

Advies

**PROBEER ZO SNEL MOGELIJK HIERVOOR OPEN TE
STAAN**

VIS IS GEZOND

En dan vooral de vette vis, zoals haring, makreel, zalm en tonijn. Serveer de tonijn eens op een salade.



Roer wat olie en azijn door gemengde sla en eventueel een beetje slasaus. Meng hierdoor fijngesneden uitjes en een half blikje maiskorrels. Laat een blikje tonijn op olie uitlekken en leg de tonijn op de sla, garneren met stukjes tomaat en ringen ui.

Advies

OOK ALS JE GEEN LIEFHEBBER BENT VAN VIS KAN
JE DIT TOCH ZEKER EENS PROBEREN

TEKENBETEN

Er komen steeds meer besmette teken voor.

In het bos,
in je



in het gras maar ook
achtertuin.

Het beste is om niet met blote benen door het gras te lopen en niet onder bomen te gaan zitten.

Advies

GA TIJDENS HET DOUCHEN MET JE HANDEN LANGS
JE LICHAAM, DAN VOEL JE ELKE ONEFFENHEID.
LET VOORAL OP OKSEL, LIES, NEK EN TAILLE

DIGITALE CAMERA

Fotografeer allerlei zaken die je leuk vindt om later terug te zien en die er dan misschien niet meer zijn.

Zoals een bepaald kledingstuk, een mooi gerecht, een bloemstuk, schilderijen of kaarten die je maakt.



Denk er eens een paar dagen over na, je zult verbaasd staan waar je allemaal op komt.

Advies

BRANDT ZE OP EEN DVD RW DAN KAN JE ER STEEDS FOTO'S BIJZETTEN

WATER IS GEZOND

Dat het verstandig is om elke dag een paar glazen water te drinken is over het algemeen wel bekend.

Helaas vindt niet iedereen het lekker.



Advies

**DRINK HET WATER UIT JE FAVORIETE GLAS ZOALS BIJVOORBEELD EEN WIJNGLAS.
HET WATER SMAAKT DAN HEEL ANDERS.**

EIGEN HERKENBARE EMAIL VERZENDEN

Door je lettertype aan te passen, bijvoorbeeld door de lettergrootte te veranderen of er kleur, cursief of vetgedrukt aan toe te voegen, ziet de ontvanger met wie je veel mailt meteen dat de mail van jou is.

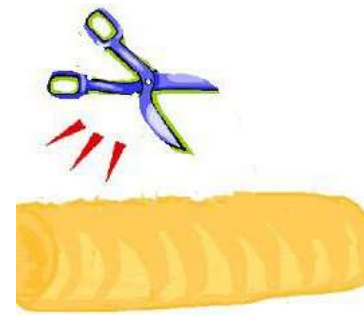


Advies

WEES WEL VOORZICHTIG MET HET KIEZEN VAN ANDERE LETTERTYPES, DIE ZIJN NIET ALTIJD LEESBAAR OP ALLE COMPUTERS.

HELE BESCHUITEN UIT DE BUS

Het is vaak een groot probleem om een beschuit heel uit de beschuitbus te krijgen.



Toch is er een simpele oplossing, waardoor je de rol niet meer uit de bus hoeft te halen en de beschuiten toch heel blijven.

Advies

VERWIJDER HET PAPIER VAN DE BOVENKANT KNIP DAARNA MET EEN SCHAAR DE ZIJKANT VAN DE ROL OPEN

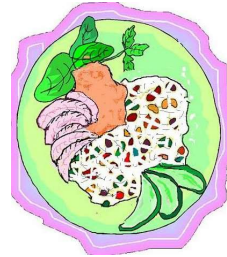
GAMBA'S GEPELD - RIJST GEKOOKT DAN BINNEN 5 MINUTEN SMULLEN

Roerbak een **pak gesneden wok- of nassigroente** en voeg daarna **gekookte zilvervliesrijst** toe.

Warm op het laatst nog kort wat **klein gesneden stukjes komkommer** mee.

Doe **8 gepelde gamba's per persoon** in een kommetje met zout, peper en citroen en verwarm ze afgedekt in de magnetron op 620 Watt. (2 minuten voor 14 gamba's)

Serveer met **cocktailsaus** en strooi op de rijst met groente nog wat **gekrumelde Doritos nacho cheese**.



Op dieet?

Meng dan alleen een klein beetje cocktailsaus door de rijst en het smaakt al heerlijk.

Advies

**KOOP ONGEPELDE GAMBA'S. TEGENWOORDIG OOK
TE VERKRIJGEN BIJ GROTE SUPERMARKTEN**

IK KAN ER NIET MEE STOPPEN



Je kan wel steeds in het water springen terwijl je niet kan zwemmen en dan steeds klagen, dat je bijna verzuipt. Maar beter is niet meer in het water te springen.

Advies

**DE ENIGE DIE KAN STOPPEN MET IETS WAT JE TOCH
NIET KAN BEN JIJ
JE MOET HET ZELF DOEN**

FOUTJE !

Erger je niet als je fouten maakt, maar let dan juist goed op.



Vaak brengt het iets nieuws en iets veel beters. Mogelijk zelfs met een ander doel.

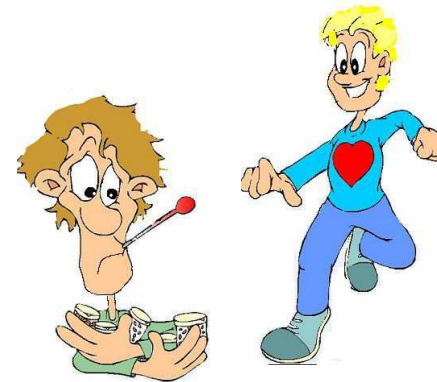
Advies

LET OP ALS JE EEN FOUT MAAKT EN DOE ER JE VOORDEEL MEE

CODICIL JA CODICIL NEE

Veel mensen vragen zich dit af en kunnen maar niet tot een besluit komen. Toch is het op zich niet zo moeilijk.

Vraag jezelf af wat je zelf zou willen, als je te horen zou krijgen, dat je bijvoorbeeld een hartkwaal hebt en je hebt nog maar een half jaar te leven.



Zou je dan dolgraag voor een harttransplantatie in aanmerking willen komen?

Is het antwoord Ja, dan is het logisch dat je voor een codicil kiest.

Advies

DENK AAN DE ANDER ZOALS JONGE KINDEREN DIE HUN VADER OF MOEDER HIERDOOR NIET HOEVEN TE VERLIEZEN

CRISIS

Crisissen zijn onderdeel van het leven en zijn te vergelijken met het weer.

Je hebt het gevoel te worden meegezogen



maar je komt altijd weer ergens terecht als de wind gaat liggen.

Advies

**WACHT EERST AF WAAR JE TERECHTKOMT
VOORDAT JE TEVEEL ACTIE ONDERNEEMT**

RELATIVEREN

Als je onder sterke spanning staat, dan kan je door te relativeren de stress vaak verminderen.



Duurt het eigenlijk wel uren?

Ik zit in ieder geval lekker droog.

Kon toch maar mooi dit autootje aanschaffen.

Binnenkort ermee naar Frankrijk. Lekker vrij.

Vertrekken wanneer we willen.

Even zien wat ik nog van mijn cursus Frans weet.

Je suis, tu es Hé, we rijden alweer.

Advies

RELATIEER MEER DAT VERMINDERT STRESS

LEREN SPAREN

Je kan er niet vroeg genoeg mee beginnen.
Maar hoe leer je kleine kinderen nou sparen?



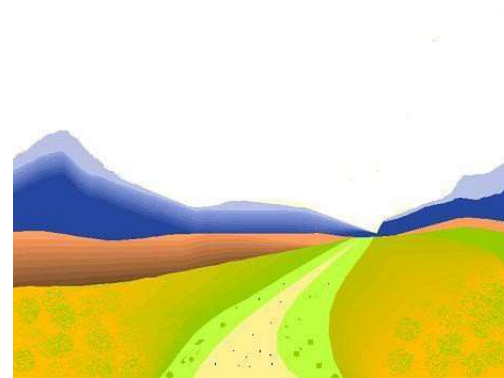
Geef ze een snoep spaartrommeltje.
Geef ze elke keer 2 koekjes of 2 snoepjes. Als ze er maar 1
opeten en de andere bewaren , dan krijgen ze er
bijvoorbeeld eind van de week eentje extra bij.

Advies

VERTEL ERBIJ DAT HET MET GELD SPAREN OOK ZO
GAAT EN DAT HET EXTRA KOEKJE DAN RENTE HEET.

PERSPECTIEF

Een perspectief voegt beelden samen tot een geheel.



Hierdoor verdwijnen details.
Niet alleen mooie details, maar ook kleine oneffenheden
verdwijnen hierdoor.

Advies

ZIE HET LEVEN REGELMATIG IN PERSPECTIEF

DE RODE DRAAD

Wat is de rode draad in je leven?
Heb je je dat wel eens afgevraagd?

Misschien bestaat je leven
wel uit uitdagingen en
risico's nemen.



Bedenk 1 of 2 woorden, die min of meer je leven bepalen
en laat ze goed tot je bewustzijn doordringen.

Advies

**VRAAG JEZELF AF OF DIE WOORDEN
OVEREENKOMEN MET WAT JE WERKELIJK VAN HET
LEVEN VERLANGT**

HARTIG EN ZOET

Gezamenlijk pannenkoeken
eten, zowel hartig als zoet.

Bak een stapel
pannenkoeken of koop een
pak kant en klare
ongezoete pannenkoeken en verwarm deze in de
magnetron.



Bak in een wok **ui, paprika, courgette, champignons, spekjes** en verwarm op het laatst stukjes **tomaat, worst** en **kaas** mee.

Plaats de wok en pannenkoeken op een rechaud. Zet
de zoete ingrediënten, zoals **boter, honing, stroop, poedersuiker** of **hagelslag** op tafel.

Nu kan iedereen een pannenkoek van de stapel nemen en
naar voorkeur met zoet of hartig beleggen.

Advies

**PAS DE INGREDIENTEN NAAR EIGEN SMAAK AAN GA
ERVOOR**

Er zijn veel handelingen en bezigheden waar je tegen op kunt zien.



Toch is het beter jezelf dan niet af te vragen waarom je het niet leuk vindt.

Ten eerste kost het veel energie en ten tweede is de kans groot dat je het dan uitstelt.

Advies

**ALS IETS NODIG IS VRAAG JEZELF DAN NIETS AF
MAAR GA ERVOOR**

WEL LEKKER NIET LEKKER

Er wordt wel beweerd, dat als je iets niet lekker vindt het dan ook wel niet goed voor je zal zijn.

Maar vaak vind je iets na een paar keer proberen wel lekker.



Is alles wat je wel lekker vindt dan zo gezond?



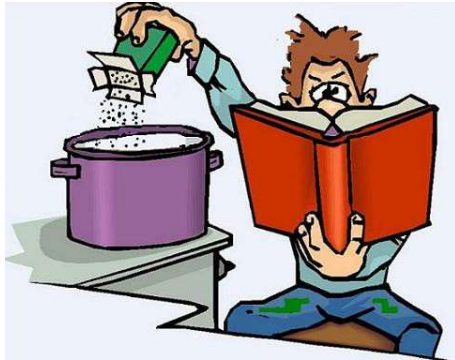
Advies

PROBEER EEN NIEUW PRODUCT MINIMAAL 3 KEER

MAKKELIJK KOKEN

Ook al heb je weinig nodig, kook pakken rijst en cous cous in één keer.

Je hoeft dan niets af te wegen en wat je over hebt doe je in de vriezer en kan je weer opwarmen in de magnetron.



Advies

TE WEINIG RIJST OF COUS COUS OVER?

MENG ZE DOOR ELKAAR, SMAAKT ERG LEKKER

NA DE EERSTE STAP VOLGEN ER MEER

Zodra je een doel voor ogen hebt, zal je meestal zelf de eerste stap moeten zetten, anders schiet het doel voorbij.



Daarna volgt de rest vaak vanzelf.

Advies

ZET DIE EERSTE STAP

MEDICIJNEN SLIKKEN

Heb je ook zo'n hekel aan elke keer weer die medicijnen slikken?



Besef dan dat medicijnen een hulpmiddel zijn om beter te kunnen functioneren.

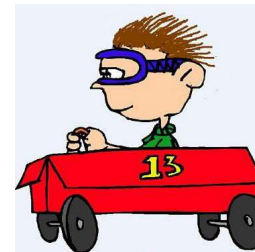
Advies

VERGELIJK HET MET ANDERE HULPMIDDELEN
JE NEEMT TOCH OOK DE FIETS OM SNELLER
VOORUIT TE KOMEN

ONTDEK WAAR JE GOED IN BENT

Probeer te ontdekken waar je kwaliteiten liggen in plaats van bezig te zijn met wat je toch niet kan.

Let hierbij ook op kleine dingen waar je goed in bent. Kan je bijvoorbeeld thuis de boel goed organiseren, dan is de kans groot, dat je dat op groter schaal ook kunt.



Advies

ONTDEK WAT JE GOED KUNT EN PROBEER HET OP
GROTERE SCHAAU UIT.

HEB JE SPECIALE WENSEN ?

Wacht dan niet af, maar ga over tot actie.

Ook al lijkt het niet realiseerbaar, vaak valt het mee, als je eenmaal begonnen bent.



Advies

MAAK VAN JE WENS EEN DOEL

DE GEEST KAN ZOWEL POSITIEVE ALS NEGATIEVE DINGEN CREËREN

Een creatieve geest heeft altijd behoefte aan creëren.



Advies

ZORG VOOR POSITIEVE CREATIVITEIT ANDERS KAN HET OMSLAAN IN NEGATIEVE CREATIVITEIT

BRR – ALWEER DIE BOODSCHAPPEN

Vaak wordt er tegenop gezien om weer al die boodschappen in huis te halen.



Toch zijn er nog genoeg mensen, die dat probleem niet hebben. Eenvoudigweg omdat ze er het geld niet voor hebben.

Advies

WEES BLIJ DAT JE ZE KAN HALEN EN BETALEN

HERSENS OPSCHONEN

Net als computers moeten ook je hersens opgeschoond worden. Want je weet, wat er uiteindelijk met de computer gebeurt.

Doe dit door eerst tot rust te komen. Overdenk dan wat je definitief uit je hersens wilt verwijderen. Dus niet alleen in de prullenbak, maar legen die bak.



Advies

NEEM DE TIJD OM JE HERSENS OP TE SCHONEN

OPMAKEN, SCHEREN OF TANDEN BORSTELEN BRENGT JE DICHT BIJ JEZELF.

Dit heeft ook te maken met de afgesloten intieme ruimte waar je in verkeert.



Als je het rustig doet en er de tijd voor neemt, kunnen er vaak inzichten of zaken die van belang zijn naar boven komen.

Advies

NEEM ELKE MORGEN DE TIJD EN DE ZAKEN ZULLEN
OVERDAG BETER VERLOPEN

HATELIJK OF HARTELIJK

Haat kan je volledig in beslag nemen, waardoor je niet meer toekomt aan wat je werkelijk wilt doen.

I hate you



Dus eigenlijk heeft de
persoon die je haat, jou in
zijn macht

Advies

GUN JEZELF WAT RUST EN DE ANDER WAT MEER DE
RUIMTE

HOE HEET JE ?

Dat werd vroeger aan een kind gevraagd om contact te leggen. Tegenwoordig kan men deze vraag vaak overslaan.



Aangezien men de naam van het kind vaak op een trui, jas of tas laat zetten. Het is zeker leuk, maar ook handig voor mensen die kwade bedoelingen hebben, want het geeft een kind al gauw een vertrouwd gevoel, als het bij de naam genoemd wordt.

Advies

**BESLUIT JE WEL DE NAAM ZICHTBAAR TE MAKEN
MAAK DAN AAN HET KIND DUIDELIJK DAT HIJ DOOR
VREEMDEN BIJ DE NAAM GENOEMD KAN WORDEN**

GEEN SCHOT IN OF TOCH?

Er zijn periodes in je leven dat je het gevoel hebt dat er geen schot in zit.



Maar meestal gebeurt er toch wel wat al is het niet veel. Probeer in zo'n periode deze kleine vooruitgangetjes te ontdekken.

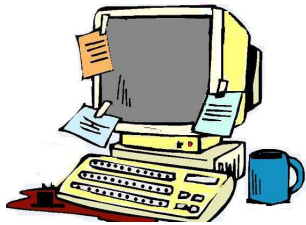
Advies

BEDENK: LANGZAAM VOORUIT IS OOK VOORUIT

NIETS MEER VERGETEN

In plaats van allerlei notities aan je computer te hangen, kan je ook trefwoorden meteen op de juiste plaats typen.

Zoals bijvoorbeeld in een emailbericht.



Aan:
Jannie@hotmail.com

Feliciteren
Afspraak maken
Gezondheid Jan
Recept Quiche

Hallo Jannie,

Gefeliciteerd met je verjaardag.

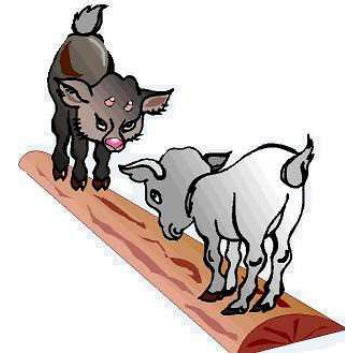
Wij komen graag volgende week

Advies

TYP DE TREFWOORDEN IN ROOD DAN VERGEET JE
ZE NIET TE VERWIJDEREN

NIET ZO KOPPIG

Het is een gezonde zaak om je standpunt te verdedigen, maar koppig vast houden en nergens anders voor open staan, kan tot grote problemen leiden.



Je komt hier namelijk geen stap verder mee.

Dit vasthouden heeft vaak te maken met angst voor het onbekende. Maar het onbekende brengt je wel verder.

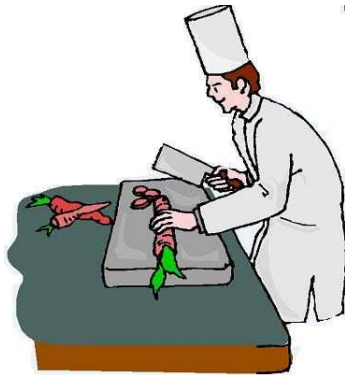
Advies

STA OPEN VOOR ANDERMANS STANDPUNTEN EN
PROBEER ZE AAN JE EIGEN INZICHTEN TOE TE

VOEGEN

EERSTE LEVENSBEOHOEFTE

Bijna iedereen is het er wel over eens, dat ieder mens recht heeft op de eerste levensbehoeftes, zoals kleding, onderdak en voedsel, die nodig zijn om te overleven.



Toch zijn er vrij veel mensen en vooral mannen, die deze behoeftes wel kunnen betalen, maar er totaal geen energie insteken om zelfstandig te kunnen overleven.

Advies

**MAAK VAN JEZELF EEN ZELFSTANDIG PERSOON
DOOR TE LEREN KOKEN EEN WASJE TE DRAAIEN EN
HET HUIS TE ONDERHOUDEN**

HOBBELS NEMEN

Als je iemand iets nieuws leert, probeer de persoon dan intensief te begeleiden, totdat men een vertrouwen heeft opgebouwd op dat gebied.



Anders is de kans groot dat men bij het eerste hobbeltje struikelt en het laat afweten.

Je inspanning is dan voor niets geweest en de desbetreffende persoon is teleurgesteld.

Advies

**NEEM NET ZO LANG SAMEN DE EERSTE
HOBBELTJES TOT DE ANGST GROTENDEELS
VERDWENEN IS**

MET DE BOCHT MEE

Als je te fanatiek bezig bent, dan kan het gebeuren, dat je op een gegeven moment brokken gaat maken.



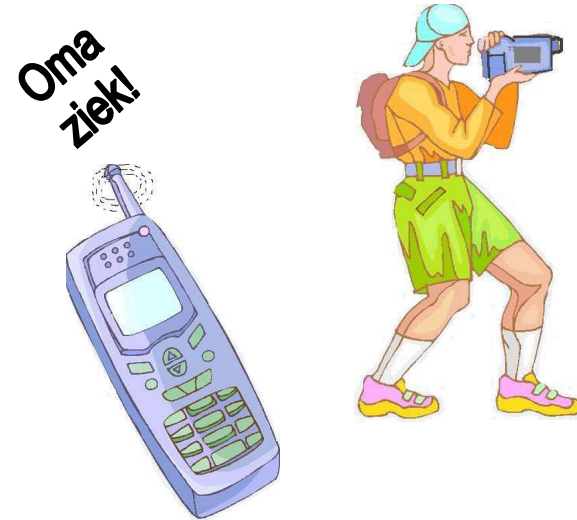
Het is dan ook van belang om regelmatig even gas terug te nemen, de situatie te overzien en dan de bocht te nemen.

Advies

HET IS BETER OP TIJD MET DE BOCHT MEE TE GAAN

JE WEET NOOIT OF IETS DOORGAAT

Je weet nooit van tevoren of iets afkomt en of je bijvoorbeeld ooit je doel bereikt.



Want misschien hebben ze daarboven wel een ander plannetje met je voor.

Advies

ZORG DAAROM DAT JE VAN HET MOMENT EN HET BEZIG ZIJN OP ZICH GENIET

WAT ETEN WE VANDAAG

Vaak heb je wel veel voorraad, maar is het overzicht een beetje zoek. Zet als je iets koopt het meteen op een lijst. Zo voorkom je veel gezocht in kasten en vriezers.



(Even kijken: Sla moet op, mm ..met krieltjes en hamlap)

Advies

NOTEER AANSCHAFFDATUM OP DE VERPAKKING

GAUW DEPRI

Door te laat opstaan en veel binnen zitten kan je je lusteloos en te neer geslagen gaan voelen.

Toch hoeft je niet altijd door te hebben, dat dit de redenen kunnen zijn.



De beste manier om erachter te komen is om het uit te proberen.

Advies

STA EERDER OP OF GA SNELLER NAAR BUITEN DAN JE GEWEND BENT

ZOET OF HARTIG

Zoete gerechten worden meestal mooi opgemaakt geserveerd.

Hierdoor wordt bij kinderen de indruk gewekt, dat zoet het beste en het lekkerst is.



Draai het om en serveer het gewone eten als een feest en toetjes gewoon.

Advies

BEWAAR HET OPMAKEN VAN ZOETE GERECHTEN

VOOR SPECIALE DAGEN ONDER DE MAT

Soms wil je bepaalde dingen liever niet zien. Het wordt dan voor korte of soms een hele lange tijd weggestopt.



Maar je kan het wel onder de mat vegen, eens kom je het toch weer tegen.

Advies

PROBEER ZOVEEL MOGELIJK ZAKEN METEEN AAN
TE PAKKEN DAN VIND JE LATER NIETS ONDER DE
MAT

SCHOONHEID OF BEDREIGING

De een voelt zich bedreigd terwijl een ander ontroerd raakt door de schoonheid van zo'n grote vogel.

Maar wat is nu waar?



Allebei, maar het heeft met je eigen gestel en angsten te maken hoe je tegen iets aankijkt,

Advies

**PROBEER EERST DE SCHOONHEID VAN IETS TE ZIEN
DE ANGST OM ALERT TE BLIJVEN KOMT VANZELF**

SPANNING AFBOUWEN

Als je ergens erg tegenop ziet, dan nemen de spanningen alsmaar toe.

Er is een maniertje om het een beetje te relativeren.

Bijvoorbeeld bij een
aankomende operatie,
examen, sollicitatie
enzovoorts.



Denk dan:
morgen om deze tijd is het alweer voorbij.

Advies

**DUURT HET WAT LANGER DENK DAN BIJVOORBEELD
WAT IS EEN JAAR OP EEN HEEL MENSENLEVEN**

BLIJVEN BROEDEN

Je hebt een plan, waar je heel enthousiast over bent.
Maar helaas wil het niet echt lukken.
Je hebt al allerlei manieren uitgetoetst.
De kans bestaat, dat je het dan niet meer los kunt laten.



Het heeft weinig zin om te blijven broeden op een ei dat niet bevrucht is.

Advies

**WEES REALISTISCH EN LAAT EEN PLAN OF
CONTACT LOS DAT NIET LEVENSVATBAAR IS**

COLLECTE

Geld geven voor een bepaald doel is vaak een goede zaak.
Alleen wordt het geven aan de deur steeds gevaarlijker,
vooral als je bij de deur weg moet lopen om geld te halen.



Doe je graag een bijdrage aan de deur?
Zorg dan dat je altijd wat kleingeld in de buurt van de deur hebt liggen.

Advies

**IS DIT NIET MOGELIJK ZEG DAN DAT JE EVEN GELD
GAAT HALEN EN DOE DE VOORDEUR DICHT**

WIE IS ER DRUK?

Er wordt vaak geklaagd, dat de kinderen zo druk zijn. Het is dan van belang, je af te vragen waar dat vandaan komt en wanneer het begonnen is.



Ben je bijvoorbeeld zelf altijd druk bezig? Overschijnlijk hebben ze er misschien geen last van, maar kinderen pakken meer op, dan je denkt.

Advies

**GEEF HET GOEDE VOORBEELD DOOR IN ALLES ZO
VEEL MOGELIJK EEN BEPAALDE RUST TE HOUDEN**

BETER TEN HALVE GEKEERD

Een kind begint vaak vol enthousiasme aan iets en dat is ook goed.

Maar zonder over de gevolgen hiervan na te denken.



Helaas kan dit ook verkeerd aflopen.

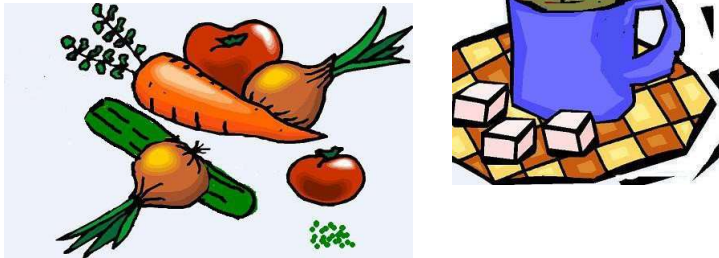
Het is daarom belangrijk, dat hij dit zo vroeg mogelijk leert.

Advies

**LEER UW KIND NA TE DENKEN OVER DE WEG TERUG
ZONDER ZIJN ENTHOUSIASME TEVEEL TE TEMPEREN**

GROENTE EN BOUILLON TEGELIJK KLAAR

Als je groentes kookt, zoals wortels, doppers, paprika, courgette, tomaat of ui, voeg dan eens in plaats van zout een kruidenbouillon tablet toe.



Giet de groentes af en je hebt een heerlijke bouillon om te drinken. Ook ideaal voor kinderen, die niet zo van groente houden.

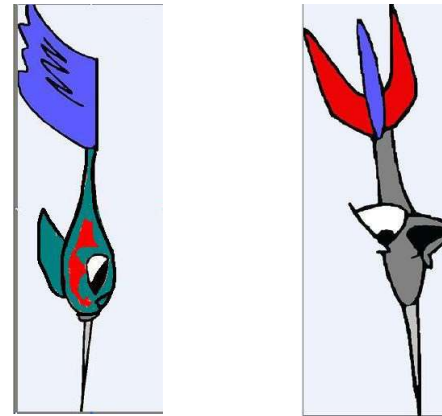
Advies

KOOK VOOR EEN LEKKERE BOUILLON MINIMAAL 2 GROENTES TEGELIJK, ZOALS BIJVOORBEELD WORTELS EN DOPPERS OF PAPRIKA EN COURGETTE

SCHAKEN

Het leven is een schaakspel.

De een doet iets en dan is de ander aan zet.



Dit is van belang om het contact levendig te houden. Maar vergeet niet, dat er verschillende opties zijn en dat het van belang is, goed over de volgende zet na te denken. Want net als bij schaken, kan het grote gevolgen hebben.

Advies

BESEF DAT ALS JE DE ANDER SCHAAKMAT ZET HET SPEL UIT IS

LANG WAKKER LIGGEN

Als je vroeg op moet en je kan de slaap niet vatten, dan word je hier vaak onrustig van, waardoor het helemaal niet meer lukt om in slaap te komen.

Toch rust je lichaam door het liggen al uit, ook al slaap je niet. Als je je hier eenmaal bewust van bent geworden, dan wordt de geest meestal ook rustiger.



Slaap je niet, rust je toch.

Advies

**LUKT HET NIET GA DAN HET BED UIT OM KAMILLE
THEE TE DRINKEN EN WAT TE LEZEN MAAR NIET TE
LANG**

SPANNENDE SPANNING

Spanning is gezond maar langdurig gespannen zijn, kan nadelige gevolgen hebben.

Toch vinden we het vaak moeilijk om tijdig de spanning los te laten, maar vergeet niet



de grootste saboteur ben jezelf,
want je trekt zelf aan de touwtjes.

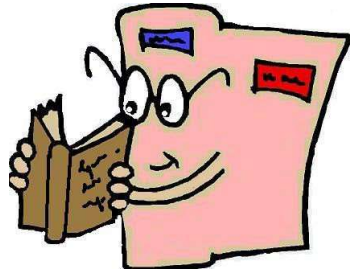
Advies

LAAT DE TOUWTJES REGELMATIG VIEREN

LEZEN

Een veelgehoorde kreet is: ik wil zo graag meer lezen, maar ik heb er de tijd niet voor.

Maar is dat wel zo?



10 pagina's lezen per dag?

Dan is in 10 dagen een boek van 100 pagina's uitgelezen.

Dit zal een voldaan gevoel geven.

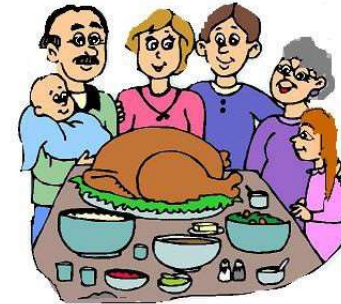
Advies

**LEES 15 MINUTEN PER DAG EN JE ZULT VERBAASD
ZIJN HOE SNEL JE BOEK UIT IS**

VREEDZAAM

Of kan men het vreten niet bedwingen?

Er is een kindeke geboren en een kalkoen geslacht.



Vrede op
Aarde

Blijkbaar geeft de combinatie van geboorte en dood een
vreedzaam gevoel.

Denk maar aan de kerst.

Advies

**DENK ER EENS OVER NA OF DIT WEL ZO
VREEDZAAM IS**

TORTELLINI ANDERS

Tortellini kan goed zonder tomatensaus gegeten worden.

Tortellini koken met een tabletje **kruidenbouillon**. Na 6 minuten **diepvries doppertjes** en of stukjes **courgette** toevoegen.



In een wok stukjes **paprika** en **spekjes** bakken en dit met stukjes **fijne cervelaatworst** aan de tortellini toevoegen als deze gaar is.

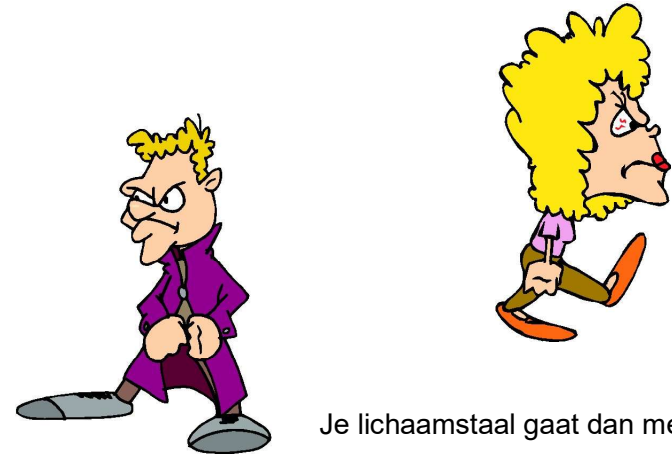
Advies

ZET OP TAFEL GEFRUITE UITJES EN GERASPTE OF PARMEZAANSE KAAS VOOR DE LIEFHEBBER

LICHAAMSTAAL

Misschien vind je, dat mensen je over het algemeen niet zo aardig benaderen.

Een van de redenen kan zijn, dat je houding niet erg sympathiek overkomt.



aan de haal.

Je lichaamstaal gaat dan met je

Advies

KIJK EENS IN DE SPIEGEL ALS JE JE BEWEEGT EN LET METEEN EVEN OP JE MANIER VAN PRATEN

VUURWERK WERKT!

Je hoeft er alleen maar een aansteker bij te houden en de mooiste dingen vinden plaats.

Bij vuurwerk doet het vuur het werk, maar dat kan ook voor handen en gezichten gelden.



Maar weten de kinderen dat ook?

Advies

**LAAT ZE EEN TIJDJE RONDLOPEN MET DUBBEL
GEVOUWEN VINGERS OM TE ERVAREN HOE
DAT VOELT**

NEGATIEF POSITIEF

Je ligt lekker in je bed en hebt nog helemaal geen zin om op te staan.

Maar daar denkt de
buitenwereld
anders over.



Vermoedelijk stap je dan geïrriteerd uit je bed. Maar je kan ook denken, dat het misschien een teken is om op te staan.

Vaak pakt het dan ook positief uit, maar je moet het willen zien.

Advies

**ZIE ONDERBREKINGEN VEROORZAAKT DOOR
BUITENAF ALS EEN TEKEN WAAR JE IETS MEE KAN**

ZELFVERTROUWEN

Weinig zelfvertrouwen?

Het woord zegt het al: je hebt weinig vertrouwen in jezelf.

Dit betekent, dat je nog niet ontdekt hebt, waar je goed in bent of waar je heel veel plezier aan beleeft.



Want als je weet, waar je mee bezig bent, dan maakt het je niet meer uit, wat anderen ervan denken.

Advies

**SPIEGEL JE NIET AAN ANDEREN PROBEER HET
IN JEZELF TE ONTDEKKEN EN VERGEET NIET OOK
IETS KLEINS KAN VEEL ZELFVERTROUWEN GEVEN**